

入山辺地区健康づくり推進委員会だより ～R7年度の活動報告～

回覧

入山辺地区
令和8年3月

こんにちは！入山辺地区健康づくり推進委員会です。私たちは、自らの健康づくりのために学び実践すること、さらに、学んだことを地区の方へ発信していくことを目的として活動しています。今回は、R7年度の1年間の活動報告をさせていただきます。

7月 親子ひろば

親子連れの方など、来場された多くの方に、骨粗しょう症予防についてお伝えしました。



「カルシウム、不足しがちなのね・・・」「クイズ、難しかった」と声がありました。クイズに挑戦した方に、カルシウムたっぷりの小魚アーモンドをプレゼントしました。

カルシウムクイズを出題しました。わかるかな？

<クイズ>
どちらのカルシウム量が多いでしょう？
牛乳 or 調整豆乳



それぞれコップ1杯(200ml)

(解説)

コップ1杯(200ml)のカルシウムの量は・・・

牛乳:**220mg**

調整豆乳:**62mg**

牛乳は効率的なカルシウムの補給源になりますが、脂肪分が多いため、飲みすぎ注意！

答え：牛乳

11月 文化祭

高血圧予防のため、「減塩」「味覚をためそう！」をテーマに「ソルセイブ」という塩味のある試験紙や、減塩食品を使って、味覚を確認しました。



「減塩タイプの顆粒だし・お菓子」「通常の顆粒だし・お菓子」を味見しました。味の差がわからない・・・と、参加者も推進員も驚きました。



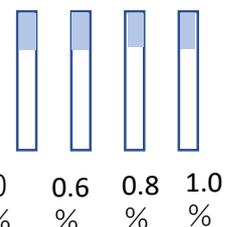
「ソルセイブ」という塩味を含んだ試験紙を、一枚ずつ舌にのせて、味覚を試しました



ソルセイブ(試験紙)

ソルセイブを使った方は、0.8%～1.0%の塩味から、感じる方が多かったです。

日頃から、減塩に気を付けている方が多くいらっしゃいました。



塩味 薄い→濃い

11月 ふれあい会

高齢者の方をお招きし、ふれあい会を実施しました。
笑いのワ 久保田様の「マジック&腹話術」を楽しみました。



久保田様による
腹話術&マジック



参加型
マジック

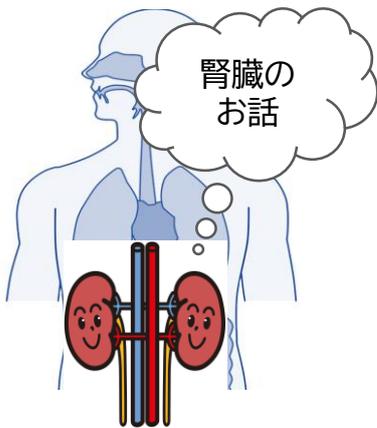
腹話術&マジックでは、参加者から驚きや、笑い声が多く聞かれ、会場全体が盛り上がりました。推進員からは、減塩クイズ・カルシウムクイズ、オーラルフレイル予防の講話を行い、楽しく健康づくりについて、お伝えしました。民生委員の方をはじめ、地区の皆様にご協力いただき、ありがとうございました。



健康クイズ
推進員が出題しました

健康ワンポイント

ふれあい会や、毎月のふれあい健康教室の中で、健康づくり推進員から、健康についてのワンポイントをお伝えしています。内容の一部をお伝えします。



腎臓の
お話

血圧を正常に保つことが、腎臓を守ることに繋がります



ジンゾー エイティーフォーティー JINZO 8040 をご存じですか

「JINZO 8040」(ジンゾーエイティーフォーティー)とはめざせ、80歳で腎臓の働き40%! という意味だそうです。

特定健診や後期高齢者健診では、血液検査や、尿検査で腎臓の健康をみています。

毎年健診を受け、「eGFR」や「尿たんぱく」等の結果から、腎臓のはたらきを知っていきましょう。

また、高血圧予防も、腎臓を守ることに繋がります。血圧の値が気になる方は、朝夕の家庭血圧を測定し、かかりつけ医に相談しましょう。健診結果の見方については、地区担当保健師にお問い合わせ下さい。

令和5年の国民健康保険 医療費分析データから、入山辺地区は、慢性腎臓病や脳血管疾患は、他地区よりも多い状況です。年に一度は特定健診を受け、腎臓や脳血管を守る生活習慣を心掛けましょう。